

Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren

VORBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portion

90 g Haferflocken
2 Esslöffel Chia-Samen
180 ml Kokosmilch
4 Teelöffel Agavendicksaft (nach Bedarf)
100 g Himbeeren
100 g Blaubeeren

Einfach, gesund und verdammt lecker - das Frühstück aus den 3 Grundzutaten Haferflocken, Chia-Samen sowie Milch steckt voller wichtiger Nährstoffe. Und das schöne ist: es lässt sich ständig variieren und erweitern. In diesem Fall sorgen Kokosmilch und frische Beeren für geschmackliche Abwechslung im Gläschen.

- 1 -

In einer Schüssel Haferflocken, Kokosmilch und Chia-Samen vermischen. Mit Agavendicksaft nach Belieben verfeinern und etwa 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

- 2 -

Him- und Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.

- 3 -

Nachdem die Haferflockenmischung aufgequollen ist, diese in einem Glas abwechselnd mit Blaubeeren und Himbeeren übereinanderschichten.